

## Bijlage 15 Checklist inspiratie voor meer ontspanning

Toelichting: Ontspannen is belangrijk voor je balans tegen werkdruk en voor werkplezier. Vind manieren om je tijdens je werk zo nu en dan te ontspannen én zorg voor ontspanning erna. In deze checklist staan mogelijkheden om je meer te ontspannen.

Een deel ervan kun je op je werk doen, een deel is voor thuis. De ideeën zijn bedoeld ter inspiratie, je kiest wat bij je past. Al de hele dag druk in beweging? Kies dan eens iets om tot rust te komen. Moeite om jezelf van die bank af te krijgen? Daag jezelf uit met actieve ontspanning!

Tips uit de praktijk van andere medewerkers voor actieve ontspanning:

Tijdens het werk:

- Mini-pauzes nemen: regelmatig rek- en strekoefeningen doen, een korte visualisatieoefening (goed zitten, ogen dicht, denken aan een favoriete plek, mooie ervaring of lieve mensen).
- Ademhalingsoefeningen doen: je uitademing verlengen (bv 2 tellen in, 6 tellen uit, opbouwen naar 2 in, 10 uit), rustige buikademhaling bevorderen.
- Powernap: Korte pauze, ogen dicht, even helemaal niets, slapen mag, hoeft niet.
- Lunchwandeling alleen of met collega's
- Gebruik een hoofdtelefoon met noise cancelling (omgevingsgeluiddemper) in een rumoerige werkomgeving
- Mindfull werken: aandacht geven aan je eigen (fysieke) ervaringen, gevoelens en gedachten, aanvaarden wat er is, leven in het nu.
- Daag jezelf uit om na ieder uur zitten of afgeronde (wat langere) taak even op te staan en te lopen. Loop even naar hal, neem even een trap, langs de printer of de koffie/thee en ga dan verder met je werk. Ervaar het effect van deze mini-pauze's. Hoe maak je er een gewoonte van?

Buiten het werk om:

- Mindfull leven: aandacht geven aan je eigen (fysieke) ervaringen, gevoelens en gedachten, aanvaarden wat er is, leven in het nu.
- Muziek: favoriete muziek luisteren, of jezelf verrassen met klassiek, Afrikaans of house, meezingen of dansen, samen met anderen of juist even zelf.
- Meer humor: filmpjes op internet kijken van je favoriete cabaretier, een komische film huren, naar de bioscoop of theater gaan.
- Meer leren: een nieuwe taal leren, kook- schilder of zangles nemen, opleiding volgen.
- Sporten en/of bewegen: gaan doen wat je je als steeds voorneemt, langzaam maar zeker opbouwen, lekker uitleven, in het zweet werken.
- Jezelf verwennen: interessant tijdschrift, nieuw doucheschuim, bijzondere bonbons o.i.d. kopen en liefst meteen van genieten.
- Met je handen: deeg kneden of iets koken of bakken, in de tuin werken, of met touw of garen aan de slag.
- Puzzelen: in een puzzelboekje of app, van sudoku tot je tafel vol met een legpuzzel van duizenden stukjes.
- Kwaliteitstijd nemen: tijd voor jezelf, samen met een gezinslid of met vrienden of vriendinnen, om iets bijzonders te doen of juist rustig samen te zijn. Vrijwilligerswerk doen.
- Lekker slapen: uurtje eerder op bed, elektronica en felle lichten al uur eerder uit doen, schoon beddengoed of een lekker bad voor het slapen gaan.